

Ejercicio Seguro para Adultos Mayores

Conforme avanzamos de edad, lo mejor que podemos hacer para nuestra salud en general es ejercicio.

La actividad física ayuda a mantener la fortaleza de tus músculos, facilitando que hagas tus actividades diarias. Y el ejercicio puede ayudar a bajar tu presión, tu nivel de colesterol y el estrés; también te ayuda a mantener un peso saludable.

Sigue esta lista para asegurar que haces tus actividades de manera segura.

Debes: Usar zapatos firmes con apoyo y protección del tobillo.

Debes: Beber bastante agua, antes y después del ejercicio.

Debes: Hacer ejercicio adentro en días muy calurosos o muy fríos.

Debes: Hacer estiramientos antes de tu ejercicio. Esto prepara tus músculos para el movimiento y el trabajo, y ayuda a prevenir heridas.

Debes: Hablar con tu profesional médico sobre los ejercicios adecuados para ti y tu estilo de vida.

Los ejercicios sentados y de equilibrio son ejemplos de algo que ayuda a que seas activo y aumenta tu movilidad.

Debes: Empezar gradualmente e ir aumentando - aun 10 minutos varios días a la semana es buen inicio.

Levántate y muévete por tu sala una vez por hora. Cualquier nivel de actividad cuenta, no importa lo poco que sea.

Debes: Eliminar cualquier riesgo de caídas, como alfombras y cables eléctricos, en el área donde hagas ejercicio.

No Debes: Tratar de hacer demasiado muy rápido. Tu cuerpo no va a estar preparado y podrías lastimarte. Empieza lentamente y poco a poco aumenta hasta lograr tu objetivo.

No Debes: Tratar nada que ponga demasiada presión en tus articulaciones o huesos. A medida que envejeces estos pueden ser lugares donde las lesiones son más propensas a ocurrir.

No Debes: Continuar con el ejercicio si tienes dolor u opresión en el pecho, falta de respiración, mareo o aturdimiento. Descansa y si esto continúa, avísale a tu profesional médico.

El ejercicio es bueno para tu cuerpo y tu mente, y esencial para un envejecimiento sano.

Siguiendo esta guía sobre el ejercicio puedes mantenerte activo de manera segura.